On farte pour améliorer la glisse et assurer une bonne retenue du ski.

Pour un groupe de débutants comme le notre, il faut dans le coffre de fartage :

un grattoir de plastique pour gratter un fart aprés son application.

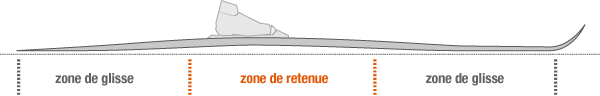
un liège (synthétique de préférence) pour lisser les farts de retenue.

trois poussettes (fart de surface ou fart de retenue) couvrant les conditions de neige les plus fréquentes.

un fart liquide pour la zone de glisse;

une bouteille de défartant.

Les klisters et le fart liant (binder solide ou en aérosol) viendront plus tard.



La zone de retenue permet de glisser et d’avancer. Le fartage doit être lisse et mince.

La zone de glisse empêche quant à lui la succion exercée par la mince pellicule d'eau qui se crée entre la semelle du ski et la surface de la neige. Il doit être très lisse.

Mon attitude en ski de fond était bonne puisque ça ressemblait au ski et le ski est un sport que j’apprécie et où je m’applique relativement bien. Lorsque nous faisions les exercices de pôle seulement, mon attitude était moins bonne car je ne voyais pas le besoin de faire cette exercice. Il m’aurait été utile d’écouter car j’avais de la difficulté à coordonner mes mouvements de mains et ceux de pieds.

Mes points faibles en ski de fond sont la coordination entre les mains et les pieds. Cela me surprenait car je suis relativement coordonnée normalement. Aussi il y avait l’endurance car je n’aime pas courir et le ski de fond demande beaucoup de force et d’endurance dans les jambes. Le ski de fond est un sport d’endurance et je préfère les sports de compétition car cela me pousse à me forcer plus.

Mes points forts étaient que j’avais beaucoup d’équilibre sur mes skis car je pratique des sports d’équilibres et dans les pentes je savais où me situer sur les planches. Je tombais aussi très peu comparer aux autres. J’aime aussi la vitesse donc j’aime aller rapidement pour me laisser glisser au bout de quelques poussées. Mon attitude m’aidait aussi beaucoup car je ne me laissais pas trop déconcentrer par la fatigue où l’ennuiment.

Le ski de fond n’est pas mon sport préféré où un sport que j’apprécie mais je suis contente de l’avoir essayer.